



## ¿Qué es el síndrome de dolor miofascial?

El síndrome de dolor miofascial (SDM) es una enfermedad dolorosa que se caracteriza por dolor localizado, sensibilidad anormal de los músculos, disminución en la amplitud de los movimientos y problemas del sueño y del estado de ánimo.

El dolor que da con el SDM, generalmente ocurre en la cabeza, el cuello, los hombros, los brazos, las piernas y la parte baja de la espalda. Sin embargo, puede ocurrir en cualquier grupo de músculos.

El SDM no amenaza la vida y rara vez empeora con el tiempo si se trata adecuadamente. La mayoría de las personas que lo tienen sienten dolor todo el tiempo. Sin embargo, la intensidad del dolor puede variar con la hora del día, la actividad física y la presencia de estrés. Las personas con SDM con frecuencia sufren de ansiedad y depresión.

## ¿Cómo se diagnostica el síndrome de dolor miofascial?

El SDM se diagnostica en base a la presencia de varios puntos dolorosos en los músculos—los llamados *puntos reflexógenos*. Al tocar los puntos reflexógenos, la persona puede sentir dolor en otras partes del cuerpo. A esto se le llama *dolor referido*. Los siguientes síntomas también se usan para diagnosticar el SDM: reducción en la amplitud de los movimientos, cambios de ánimo, sensibilidad anormal de los músculos y problemas para dormir.

## ¿Qué son los puntos reflexógenos?

El dolor del SDM ocurre cuando se forman puntos reflexógenos en la *miofascia*, que es la capa de tejido que cubre los músculos. Llamado *miofascia*. La miofascia es una capa de tejido que cubre las fibras musculares y les da forma y soporte. Los puntos reflexógenos son sumamente dolorosos y pueden encontrarse en cualquier parte del cuerpo.

## ¿Cuál es la causa del síndrome de dolor miofascial?

No se sabe cuál sea la causa exacta del SDM. Actualmente se cree que muchos factores pueden desatar los síntomas: la mala postura a lo largo del tiempo, la presión continua sobre los

músculos, el estrés, las incisiones quirúrgicas (cortes que se hacen para las operaciones), los movimientos repetitivos y los problemas de las coyunturas (articulaciones). Estos factores pueden producir un círculo vicioso de dolor, inactividad e incapacidad.

## ¿A quién le da el síndrome de dolor miofascial?

No se sabe cuántas personas en los Estados Unidos tienen SDM. Este síndrome parece ser más frecuente en mujeres que en hombres. Generalmente ocurre entre los 20 y los 40 años de edad. Afecta con más frecuencia a las personas que tienen trabajos y hábitos sedentarios que a las personas activas.

## ¿Cómo se trata el síndrome de dolor miofascial?

Para tratar este síndrome, se recomienda usar una combinación de los siguientes métodos: se desarrolle. Estos son los tratamientos comunes para el SDM:

**CAMBIO DE HÁBITOS:** Limite su consumo de cafeína, alcohol y tabaco. Todas estas cosas pueden hacer que empeoren los puntos reflexógenos. El aumentar la actividad física también puede ayudar en el tratamiento.

**RELAJACIÓN PROFUNDA:** Muchas personas logran disminuir el dolor aprendiendo a relajarse y a controlar el estrés. Las técnicas como la respiración lenta y profunda y la meditación pueden ayudar a controlar el dolor.

**MEJORAMIENTO DE LA POSTURA:** El aprender y acostumbrarse a sostener y mover el cuerpo correctamente puede ayudar a disminuir la carga y la tensión sobre los músculos afectados. Busque grupos o clases para el mejoramiento de la postura.

**CALOR:** El calor húmedo puede aliviar la tensión muscular y el dolor aumentando la circulación de la sangre y relajando los músculos. Algunas buenas fuentes de calor son:

- las compresas calientes y húmedas
- baños o duchas calientes
- toallas húmedas, calentadas en un horno de microondas

Véase al respaldo

Tenga cuidado de no quemarse la piel, sobre todo si ha perdido algo de la sensación (por ejemplo, a causa de diabetes o de una embolia). No se aplique el calor por más de 10 ó 15 minutos a la vez.

**DÍGITO-PRESIÓN:** Ésta es un arte curativa antigua de la China. Consiste en hacer presión con los dedos sobre puntos clave en la piel. Se cree que al presionar los puntos en cuestión, éstos alivian la tensión muscular y promueven la circulación de la sangre y la fuerza vital del cuerpo para incitar la curación.

**INYECCIONES EN LOS PUNTOS REFLEXÓGENOS:** Este procedimiento consiste en inyectar un medicamento para el dolor (*analgésico*) en el punto reflexógeno, para aliviar la tensión.

**INSERCIÓN DE AGUJAS EN SECO:** Este tratamiento consiste en meter una aguja en el músculo doloroso y después sacarla. no se inyecta ningún medicamento en el músculo.

**APARATO PARA LA ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA TRANSCUTÁNEA DE LOS NERVIOS:** Este tratamiento consiste en poner electrodos conectados a un pequeño aparato accionado por baterías a lo largo del músculo adolorido. Por medio de éstos se aplica un nivel bajo de estimulación eléctrica para aliviar el dolor y la tensión muscular.

**MEDICAMENTOS:** Para ayudar a aliviar el dolor, a veces se usan medicamentos antiinflamatorios no esteroideos. Los relajantes musculares generalmente no son eficaces para el tratamiento del SDM a largo plazo. Algunos relajantes musculares, como el *carisoprodol (Soma)*, interfieren con el sueño y pueden ser enviciantes. Por lo tanto, no se usan comúnmente. Otros medicamentos, tales como los antidepresivos tricíclicos, (*amitriptyline* o *trazodone*), a veces son útiles para tratar los problemas del sueño y del estado de ánimo que comúnmente afectan a las personas con SDM.

### **¿Es el síndrome de dolor miofascial lo mismo que el síndrome de la fibromialgia?**

El SDM muchas veces se confunde con el síndrome de fibromialgia—una condición parecida, pero distinta. Las características del síndrome de la fibromialgia son: dolor extenso y una variedad de puntos dolorosos, llamados puntos sensibles, en lugares específicos del

cuerpo; cansancio y problemas del sueño y del estado de ánimo. El dolor de la fibromialgia suele ser más extenso que el SDM y los puntos sensibles no producen dolor referido, como en el caso de los puntos reflexógenos. (*Para mayor información, por favor consulte la hoja de información sobre el síndrome de fibromialgia.*)

### **Cómo contener con el síndrome de dolor miofascial**

La mayoría de las personas con SDM probablemente se han sometido a muchas pruebas y han consultado a muchos profesionales médicos con la esperanza de hallar una solución. Esto puede producir mayor frustración y temor, lo cual a su vez puede aumentar los síntomas. A veces, los parientes y las amistades, al igual que los médicos, pueden expresar dudas acerca del SDM. Para una persona que está teniendo síntomas frustrantes, la incredulidad de los demás puede aumentar sus sentimientos de aislamiento, depresión, culpa e ira.

Sí hay tratamiento para ayudarle a contener con el SDM. ¡Usted podrá sentirse mejor!

### **Cuándo llamar a Kaiser Permanente**

- ✓ Usted empieza a usar más medicamento para el dolor.
- ✓ Su nivel de actividad empieza a bajar.
- ✓ Usted se siente más ansioso(a) que de costumbre.
- ✓ Usted se siente más deprimido(a) que de costumbre.

El objetivo de la información presentada aquí no es diagnosticar problemas de salud ni reemplazar la atención o información que usted reciba de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas médicos persistentes o si tiene más preguntas, haga favor de consultar a su médico u a otro profesional de la salud.

Kaiser Permanente no recomienda ni respalda ninguna marca en particular. Se puede usar cualquier producto parecido.

Si tiene preguntas o necesita más información acerca de su medicamento, por favor consulte a su farmacéutico.